试论当代艺术空间中人与艺术疗愈的互动关系

殷悦[1]、高峰[2]

摘要：

面对考学、就业等生活压力，当代年轻人的心理承受着焦虑不安的情绪，精神文化需求不断提升，需要从更多途径寻求心理上的慰藉。当代艺术空间作为大众满足精神文化需求的主要途径之一，其公众性责任愈发显现，近几年结合艺术疗愈逐步开展尝试，在实践发展中走向转型升级。文章首先对艺术疗愈的空间呈现进行分类，分析其内在逻辑和活动机制，进而探究人、艺术疗愈和当代艺术空间之间存在的互动性关系，寻求三者共同发展的依据和可能。

关键词：

艺术疗愈；公共空间；新型公共文化空间；互动关系

Abstract: Faced with the pressures of academic achievement, employment, and other life stressors, contemporary young people are experiencing heightened levels of anxiety and unease. Their spiritual and cultural needs are continuously evolving, necessitating the exploration of additional avenues for psychological solace. Contemporary art spaces have emerged as one of the primary means through which the public can satisfy these needs. As a result, their public responsibility has become increasingly apparent. In recent years, there has been a gradual shift towards incorporating art therapy into these spaces as part of their developmental transformation. This article begins by categorizing the spatial presentation of art therapy and analyzing its inherent logic and operational mechanisms. It then delves into exploring the interactive relationship between individuals, art therapy, and contemporary art spaces in order to seek out common ground for their mutual development potential.

Keyword: art healing; public space; new public cultural space; interactive

[1] 浙江传媒学院文化创意与管理学院文化产业管理专业 2020 级毕业生。

[2] 浙江传媒学院文化创意与管理学院讲师，上海大学艺术学博士。

relationship

前言

随着现代都市生活节奏的加快，年轻人面对纷繁复杂的工作和生活，时常感到迷茫和沉郁。2019 年，新型冠状病毒肺炎在世界范围内肆虐，在这场突来的风暴中，公众的生理和心理健康都承受了巨大的打击，受医疗风险、经济压力、人际社交等一系列衍生问题的影响，民众对于未来怀有多重的不确定性，悲观情绪在社会上蔓延。根据中科院院士陆林及其团队针对 5 万名民众进行的线上抽样调查显示，疫情期间，医务人员、感染者和一般人群患有 PTSD（创伤后应激障碍）的概率分别为 26.9%，23.8%和 19.3%，这对于本就承受巨大考学、就业压力的青年群体来说无疑是雪上加霜[3]。2022 年 4 月，国务院办公厅印发《“十四五”国民健康规划》，进一步明确了“到 2025 年，心理相关疾病发生的上升趋势减缓，严重精神障碍得到有效控制”的发展目标。进入疫情后恢复阶段，各行各业陆续复工复产，年轻人心理健康的重建问题也被越来越多媒体所关注。

2022 年，京东消费及产业发展研究院联合多家机构发布的《当代年轻人“精神消费”现状调研》显示[4]，近 70%的被调查者对精神需求首选为消遣类（看电影、听音乐、阅读书籍、玩手机等），其次是学习类（专业能力提升、参与考证培训等）和文艺类（学习乐器、参观展览或者听讲座等）。这其中，1995 年及以后出生的“Z 世代”[5]在消遣、学习、文艺等方面的兴趣均高于其它年龄段，是精神情感的首要需求方和主要消费者。

近年来，艺术疗愈活动有向以博物馆、美术馆为代表的当代艺术空间延伸的趋势，将艺术疗愈融入疗愈空间是我国后疫情时代跨学科设计应用的一种社会趋势[1]。“十四五”规划报告中，也提出了“文化产业结构布局不断优化，文化供给质量明显提升”的规划要求。当下文旅综合消费业态的发展，不仅要考虑经济效益，也应从人的精神内需层面出发，弘扬“以人为本”的发展理念，提升社会公众参与度。基于此，本文旨在探讨艺术疗愈活动、青年参与者，以及当代艺术空间之间的多向互动关系于关系效应，从而为艺术疗愈相关创作者与参与体验者

[3] 中科院院士陆林：疫情对人类的精神心理健康影响深远 [EB/OL].[2022-06-02]https://www.youlai.cn/toutiao/6849567.html.

[4] 京东研究院：《当代年轻人 “精神消费” 现状调研》，新浪网，2022 年 5 月 5 日。

[5] 通常指 1995 年至 2009 年出生的数字技术“原住民”，互联网和数码产品是其日常生活的一部分。

进一步丰富活动内容形式，开拓应用场景提供创新启迪。同时也为国内相关当代艺术空间基于人与艺术疗愈互动关系，创新展演形式与内涵，提升社会责任感提供全新发展契机。

一、艺术疗愈的空间呈现及其内在机制

“艺术疗愈”（Art Therapy）一词最早可追溯至德国艺术史学家、精神病学家汉斯·普林茨霍恩（Hans Prinzhorn）于 1922 年撰写的精神病学著作中。20 世纪 30 年代，美国精神病医生玛格丽特·南姆伯格（Margaret Naumburg）正式提出这一概念，随后将其作为一种治疗手段引入至精神病研究中。历经近一个世纪的发展，其在国外已具备相对完整的理论体系。在国内，“艺术疗愈”相关的理论研究和实践都十分有限。从学术研究角度来看，国内学者近年来逐渐开始尝试对艺术疗愈与建筑学、教育学、医学等相关学科进行交叉研究。中国美术学院于 1990 年开设“艺术心理学”课程，是目前所记录的国内最早开展艺术疗愈教学与研究的院校。此外，上海音乐学院教育发展基金会针对乳腺癌患者的音乐疗愈活动支持，引发业内对音乐的心理疗愈功能及相关方法的探讨。

谈及“公共空间”（Public Space）一词，最早见于西方 20 世纪 50 年代发表的社会学和政治哲学相关论著中。西方学术界关于公共空间的探讨主要呈现出跨学科研究的特点，包含了民主政治、建筑设计、哲学等一系列议题，所折射出的是西方社会价值观念的变迁。当代艺术空间兼具“艺术性”和“公共性”两个重要属性，属于公共空间的一种。其“艺术性”是激活公共空间活力的催化剂，是创新大众参与公共活动、丰富精神世界的平台，具有其他公共空间形式所难以替代的娱乐和美育功能。据我国文化和旅游部在“创新拓展城乡公共文化空间”座谈会上公布数据显示[6]，截止 2023 年 9 月，我国已建成新型公共文化空间 33500 余个。由于公共空间本身是多种学科交叉发展的产物，对于其概念的理解也需要从多学科出发进行综合性的研究。关于公共空间的关注应结合“旧村改造”等实际社会问题，逐渐转向从“人”和“空间”的互动关系；而对于博物馆、美术馆等公共文化空间，此前主流学界仍对其所承载的公共参与的意义研究不足，需要

[6] 十四届全国政协第十一次双周协商座谈会围绕“创新拓展城乡公共文化空间”主题于 2023 年 10 月 20 日在北京召开。

加入更多人文视角。此外，当代艺术空间的“公共性”不仅体现在其空间载体的公共属性，更加体现在其内容传播受众的“公众参与性”。综上，笔者认为“艺术疗愈”作为一种表达性治疗方式，在国内外研究中展现出多学科联动式研究的趋势，其空间边界不断得以拓宽，其呈现形式大致可分为以下几种：

（一）旁观式的艺术欣赏与单向审美传递

英文“Art Therapy”直译包含艺术治疗、美术治疗、绘画治疗等含义。其中，绘画治疗可以视作美术治疗的一种，二者又同属于艺术治疗范畴。许多人提起艺术首先想到的就是美术、绘画等所谓“纯艺术”，在以美术馆为代表的传统艺术空间中，画作、器物、雕塑、装置等也是历史最为悠久，且最为常见的艺术呈现形式。中西方艺术家创造艺术作品的最初目的都是抒发自内心情感、传递自身态度，并未期望引起第三方的理解或共鸣，艺术的公众性责任感还未尽显。在作品展出后，为保护完好，大众往往需要在一定距离外进行观赏，所利用的感官一般局限于视觉。在欣赏过程中，观赏者摄入画作中的元素符号，在脑海中寻找相对应的记忆碎片与之匹配，在简介的帮助下立足于自身主观视角进行解读，过程中与作品之间建构起单向审美传递。而由于作品主题、风格各异，观赏者受教育程度、审美水平与个人偏好等因素制约，未必能够完全理解创作者欲表达的思想。这种形式的艺术疗愈较为原始且普遍，主要体现为创作者在自身情感书法过程中的自我疗愈，很少出现引导性的对外疗愈诉求与评价机制。

（二）创作参与式的情感宣泄与受众自我表达

当大众面临极端且极具刺激性的特殊时刻，语言表达系统往往处于混乱状态，难以用语言文字清楚表述自身感受和情绪，而绘画、雕塑、舞蹈等艺术形式摒弃了语言系统理性加工的过程，回归感官最本真、直接的体验。例如，在“汶川 5.12”大地震后，群众在巨大的悲痛情绪中难以平复，创伤记忆的“闪回”给灾难亲历者带来重复性创伤。艺术家周春芽带领团队将绘画创作作为疗愈方式，帮助灾后学生群体重建心理健康。在创作过程中，参与者基于自身体验，通过运用不同的色彩、线条、笔触等来进行绘画，将具体的创伤关联人物和事件抽象为某种意象或符号，从而在潜意识中进行认知重建，引导学生逐步迈向解脱的精神出口。在这一过程中，绘画创作转变为情感可视化的过程，同时在绘画创作完成后，还会加入创作内容的解析交流环节，专业心理咨询师会基于创作者的个人背

景将绘画内容进行关联式解析，深度剖析画作所投射出的内心世界。

追溯创作参与式艺术疗愈的起源，舞蹈式疗愈发端更早。这种疗法源自荣格的分析心理学、完形心理学及自我心理学概念，将“内部感受”转化为“积极想象”的源泉，与绘画疗愈同属于表达性艺术治疗。这种非理性的表达绕过语言系统，直接与身体体验相关联，引领参与者进入更深层的意识阶段[2]。创作参与式疗愈方式往往采用群体参与形式，从荣格心理学的观点出发，我们身体中储存的记忆除了个体无意识，还包括集体无意识。人们自古就有通过舞蹈传递感情、维系社群的证明。新石器时代的舞蹈纹陶器上呈现的多是多人手拉手一同起舞。从人物的装束和姿态可以推测出是一种庆收祈福仪式性活动。不同于史前整齐划一的舞蹈动作，当代舞蹈疗愈更加强调个人主观性跟随本真感受自由舞动。在疗愈初始阶段，个人往往面临着心理上的障碍，多人一同舞蹈则更容易使人产生安全与认同感，逐步卸下心理防备，尽可能释放自我。舞蹈疗愈活动需要治疗师和参与者双方配合，在治疗师的引导下，双方需依据“身心一体化”原则，将内在感受外显到身体动作上，从而在舞动中完成情绪的宣泄和自我的表达。

（三）沉浸式的多感官联动与虚实结合体验

随着交互装置、虚拟现实等技术不断迭代涌现，“沉浸式艺术”形式得到了极大地丰富和发展。现有研究证实，疗愈环境在促进积极情绪、减少消极情绪、促进注意力恢复、缓解压力、改善认知等方面具有积极作用[4]，虚拟环境可以在一定程度上代偿自然环境，为个体带来更具个性化的观感体验。该疗愈的核心在于调动人的多重感官联动，促进个体回忆，引发一系列身心感触，从而在突破物理边界的空间维度中获得超现实体验。目前学界普遍认为艺术疗愈的作用机制来源于人的脑功能侧化（Lateralization of brain function），人的左半脑主要负责逻辑分析、语言组织、理解记忆等，右半脑则主要负责空间形象记忆、情感、想象、视知觉等。当观赏者置身虚实结合空间中时，从感官到心理都为环境中的因素所影响，大脑皮层的各区域在多重刺激下被充分调动参与，从而影响右脑功能在强刺激下提升幸福感。例如，2013 年日本艺术家草间弥生的互动体验作品——“我有一个梦”，2015 年兰登国际艺术团体创作的“雨屋”等，都是利用声、画、光、影等虚拟现实技术，为观众提供数实结合的互动空间体验。这些由环境媒体引发具身体验（或对具身体验的记忆）能让被疗愈对象保持更高的、更持续的注

意力，提高其幸福感和自尊感，促进社会包容[5]。

二、当代艺术空间中人与艺术疗愈的互动关系

（一）“人”与“艺术疗愈”的互动关系

在传统的艺术创作过程中，所涉及到的关系通常是二元的，即创作者与作品之间，以及观赏者与作品之间的关系。随着消费社会的到来，精英艺术逐步大众化，对艺术疗愈活动提出了更高的功能性要求，艺术活动所承载的社会责任随之有所拓展。艺术疗愈作为将社会教化与精神美育注入艺术活动的有效方式，是将艺术作为媒介，有目的地通过环节的设计和精神的传达，帮助个体转变心理精神健康状态，以实现更高水平的自我。在这一过程中，二元的关系丰富为三元，即：创作者与作品，观赏者与作品以及创作者与观赏者。

首先，艺术疗愈活动能够使人重建自我关系，这一功能在艺术创作者身上更能体现。正如孟沛欣博士所说，“潜意识是创造力的驱动，而创造的过程本身就是疗愈的，这一过程使得人们的认知空间被打开，自我察觉功能得以运用从而达到疗愈。”人的潜意识犹如藏匿于心底的黑匣子，存放着人们压抑的、自以为遗忘的事物和直觉，但实际上潜意识对于人的思维和行为都是影响巨大的。艺术创作是抒发潜意识的一种有效工具，创作者通过绘画等非语言形式，将碎片化的记忆和灵感转化为其他具有象征意义的符号，以此和内心深处的自我相联结，最终实现意识和潜意识的沟通平衡。记忆与人的心理和精神活动密切相关，许多符号化的艺术装置运用心理学中的记忆功能唤醒受众关于节日、群体、情绪的童年回忆。艺术作品对于观众产生了潜移默化的心理影响，再通过移情转述机制将受众的情绪转移到作品元素中从而产生共鸣，起到感染情绪、引发记忆、重构认知的效果，在受众参与的过程中对其进行感化和疗愈。

其次，艺术疗愈能够增进群体关系的构建。比如“一对多团体疗愈”，更适合通过分享经历、交流经验获取情感共识，形成团体共振，在社交中得到自我成长与治愈。我国的社会结构具有关系型特点，以无形的交叉关系网络覆盖日常生活、工作事业、政治活动等方方面面。艺术疗愈可以作为非语言的工具介入关系网络的构建，增强组织沟通、促进情感交互，强化社会关系的联结。

（二）“人”与“当代艺术空间”的互动关系

当代艺术空间的“人”所扮演的角色往往是独立存在的、单向输出的，其既

可以是策划者、建造者、管理者，也可以是参与者。所有的文化都需要立场，而当代艺术空间的立场由谁来决定，是一个在变化中发展的过程。例如，在中央美术学院美术馆举办的“第二届 CAFAM 双年展无形的手——作为策展的立场”、“第三届 CAFAM 双年展空间协商：没想到你是这样的”，本质上都是在探讨一个话语权的建构与重构问题。当代艺术空间通过其自身文化承载与传播功能反哺于人，实际上也是空间将定义的权力移交给公众，从而强化其公共性。当代艺术空间借由这一转化回归对于“人”的价值关注。

人和当代艺术空间互动关系的边界，就在这种革新中交织关联。法国艺术家伊夫·克莱因(Yves Klein)于 1958 年创作的装置作品《虚空》(LaVide)为观众展示了一个透明的、空展示柜，柜子里是一片空白的墙面。物质与虚空，可见与不可见，有界与无界……引发了关于艺术作品、人与环境之间的关联性探讨，代表着装置艺术朝着非视觉性、非物质性的观念艺术迈进。由于展品的缺失，观众在欣赏时需要对所处的情景和空间进行重组，参与到这一空间作品的“体感”中去。当今社会对于艺术空间的定义进一步破除了物理屏障的界限，更倾向于将以非实物状态存在的、特定条件的语境作为独立的艺术空间。基于此，本文在探讨人与“当代艺术空间”的关系时，也不局限于封闭的、独立的实体空间，同时包括一切可开展艺术活动的场域和情景，人与当代艺术空间关系的发展变化，所体现的不仅是学术的发展与创新，还是产业结构和社会文化体系的革新。

（三）“艺术疗愈”与“当代艺术空间”的互动关系

艺术疗愈与当代艺术空间具有以公众需求为导向、以人文关怀为内核的共同点，共同作用于人的情感体验和行为模式。近年来，随着艺术疗愈的实空间趋于多样化、无边界化，二者逐渐衍生出更为坚固的共生关系。

除视觉外，艺术疗愈也会触及到受众的听觉、触觉甚至味觉，使得参观者的体验感更加立体多维。疗愈式戏剧就是一个非常生动的例子，近年来，我国也有打破剧场舞台的场景、进入美术馆场域的戏剧实践。木木美术馆在“奥斯汀·李：人间乐园”展厅内塑造了一个“元宇宙”全景声空间，将画中的情感通过故事化的手法呈现在观众面前，上演了一场沉浸式艺术疗愈戏剧《生命的终点是一束花》。观众通过参与舞蹈导览、互动疗愈游戏等环节，跟随戏剧的节奏和演员进行互动，探索电子科技时代如何面对个人情感与都市焦虑，逐渐找寻最本真的自

我。这一案例中，疗愈式戏剧将美术馆的公共服务功能延伸至公众的心理卫生健康的建设中，进一步凸显了当代艺术空间的人文关怀和社会责任感。美术馆作为空间，从静态逐步走向动态，从传输知识发展至传递情感。

当代艺术空间为艺术疗愈活动提供了公众化的平台，也使得这一领域的工作者有机会接触到更多样本受众。我国对于心理健康的研究尚处于发展阶段，仍有相当一部分人无法正视自己的心理问题，被社会压力和自我认知所限制而羞耻于寻求治愈方式。去专门机构接受心理治疗，无疑是承认自己出现了心理失调的状况，他人所投来的好奇或怜悯的目光，都会使得患者的心理压力增大。此外，接受专业治疗需要付出较多的金钱和时间成本，也会劝退很多本就犹豫的潜在群体。相比而言，当代年轻人参与音乐会、剧本杀等精神娱乐类活动的频率更高，对于这类空间场景中互动活动的戒备心理也较低。作为艺术疗愈组织者，可以在乐曲的编排或是剧本的设计上融入心理疗愈的元素，将治疗费用用转化为参观体验的门票，让参与者在潜移默化中参与艺术疗愈互动，提升治疗效果。

（四）当代艺术空间中人与艺术疗愈的综合性互动关系

根据场域理论的观点，“一个场域可以被定义为在各种位置之间存在的客观关系网络”。在一个场域之间，组成要素之间的关系比组成要素本身更为重要。人、艺术疗愈、当代艺术空间作为同一场域下的三个组成要素互为主、客体，在互动的过程中互相作用、互相影响，关系是多向且交叉的。三者因自身特性、功能属性、承载意义的不同，在每一条独立的反应链里发挥作用的具体机制和相关结果也不相同，而这三要素的互动和演变也会导致场域的变化。当人处于当代艺术空间中，作为审美客体去观赏艺术品时，是一种较为单薄的学习过程。而参与式创作将人一并吸纳，使作为客体的人在过程中得以充当暂时的主体，重新审视空间和其中所容纳的一切，主、客体身份的流动使互动关系的方向和形式都更多元，从而产生更丰富的、多向的体验。从实际来说，就是更加重视人的主体地位，在活动的策划和执行中给观览者留以发挥主动能动性的空间。

人作为艺术疗愈和当代艺术空间的内核，是二者的出发点和落脚点。艺术疗愈为什么产生？艺术空间为什么被创造？追根溯源是人的需求促成。人生活在现实世界中，但同时存在想象的另一个世界，这种幻想也是基于人的现实精神需求和生理感官构造而产生的，因此笔者认为这也可以被看作第二重“现实”。当人

其中一重现实极度匮乏时，心理上便会产生不平衡感和不满足感，由此衍生出一系列程度不等的心理健康问题，因此，人需要包括艺术疗愈在内的各种疗愈方式使自己恢复积极健康的状态。人作为主体促就了艺术疗愈的产生，随着人需求的转变与提升，又对艺术疗愈不断进行丰富和发展，进一步惠及更多人。“疗愈”不同于“治疗”，比起传统的医疗方法，艺术疗愈的本质是参与者通过身体与媒介、环境、治疗师等进行具身的交互过程[6]，比起直接的追求治疗结果更关注客体在疗愈过程中的体验。艺术疗愈有一个重要的特点——隐喻，无论是绘画、舞蹈还是其他艺术形式，疗愈师往往会潜移默化中通过调动客体的主观能动性，使他们进行和未曾察觉的那部分自我的对话，用非语言的形式进行表达和疗愈[7]。基于艺术疗愈的本质，环境在艺术疗愈中作为必要组成要素也发挥着不可或缺的作用，结合艺术疗愈的艺术特性，当代艺术空间成为其发挥作用的沃土。依托于当代艺术空间这一平台，艺术疗愈根据不同类型的艺术空间载体特质进行适应性的调整，得以以更加日常化、多样化的形式步入大众的生活。人创造了各式各样、不同属性的空间，博物馆的主要功能是收纳、传承和教化，咖啡馆的主要功能是提供饮品和氛围满足人的生活需求，而当它们在特定的场域下归属于当代艺术空间时，艺术疗愈为其赋予了更丰富的意义和功能并反哺于人。总结如图 2-1 所示，人、艺术疗愈、当代艺术空间之间为可独立存在的、双向交互的多重互动关系，在互相交融中共同谋求向好的发展。

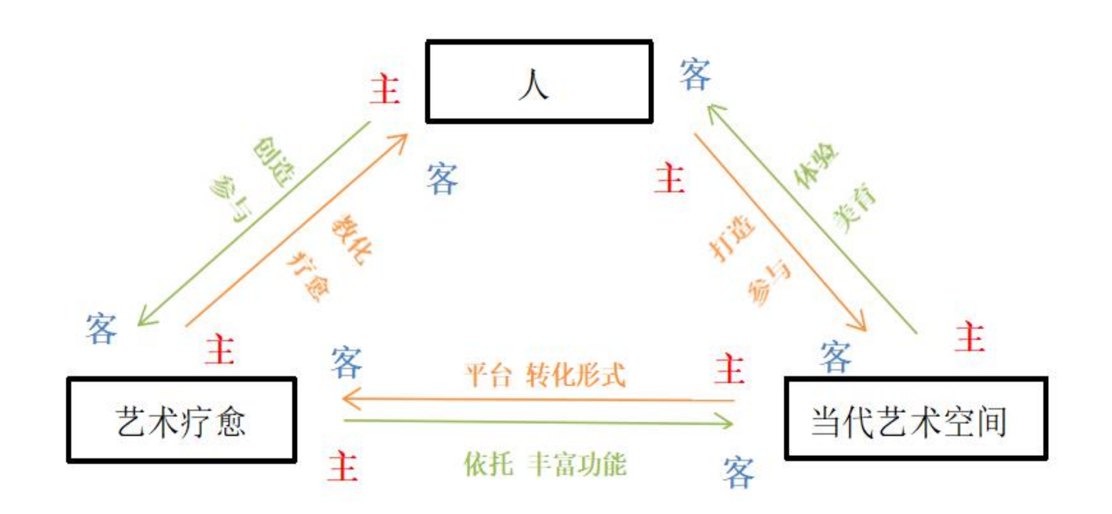


图 2-1 人、艺术疗愈、当代艺术空间互动关系简图（笔者绘制）

从社会人文的角度来看，艺术疗愈和当代艺术空间都有面向群众的特征，都有稳定社会、推动文化进步的社会责任，因此具有合作的基础。社会大众具有不同的教育背景、消费能力、审美取向、价值观念，艺术疗愈活动具有灵活性和普适性的特点，较大程度上削弱了个体差异性所带来的影响，进一步体现了美育疗愈的包容性和公平性。人是艺术疗愈和当代艺术空间共同服务的对象，也是二者共同的价值取向，共同的价值取向给二者提供了共生互惠的可能，大大避免了跨行合作中可能存在的问题和阻碍。当双方有意识地连结时，便形成了一种互相推动的关系，在正确的指引下有可能最大化地实现二者的共同目标。于个人而言，普罗大众拥有了更广阔的、更低门槛的接受疗愈的机会；于社会而言，大众稳定积极的精神状态是保证各行各业持续运作的有力保障。

当代艺术空间作为文化产业里代表性的存在，欲要寻求自身的发展，必然要探寻更契合现状的路径。在笔者看来，以当代艺术空间为场域，以艺术疗愈活动为工具，在人的主导和参与下，藉二者以探索人更深层次的世界，并不断完善人的心理精神健康，是三者理想的合作路径之一。

参考文献

[1] 林阳，丁榕锋.艺术疗愈型公共空间的功能多维性设计探讨[J].家具与室内装饰，2022,29(5):125-129.

[2] 刘璐，李琦.审美移情效应下的敦煌舞疗愈价值探寻[J].西部文艺研究,2024(02):187-193.

[3] 周彬，崔巍，许嘉城，王建民著.艺术疗愈概论[M].北京：中国纺织出版社，2023：221-223..

[4] CAVALCANTI BARROSO A,RAIH K,SOUSA L,et al.Participatory VisuaI Arts Activities for People with Dementia:A Review[J].Perspectives in PublicHealth,2022,142(1):22-31.

[5] 刘毅，谢沐尘.多感官媒介：艺术疗愈中的具身交互[J].2023(1):29-47.

[6] 尤哈尼·帕拉斯玛:《肌肤之目——建筑与感官》,刘星、任丛丛译[M].北京：中国建筑工业出版社，2022：15.